

6がつのよていこんだてひょう

令和3年度

岡本小学校

日	曜日	こんだてめい			あかの食品 からだをつくる もの	さいろの食品 ねつや力になる もの	みどりの食品 体のちょうしをどとの えるもの	*印の 配る数
		しゅしょく	のみもの	おかず				
1	火	しよくパン いちごジャム& マーガリン	ぎゅうにゅう	やさいスープ スパゲティミートソース	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく チーズ	パン スパゲティ こむぎこ マーガリン あぶら いちごジャム	キャベツ にんじん もやし ほうれんそう たまねぎ	
2	水	ごはん	ぎゅうにゅう	みそしる(たまねぎ・あぶらあげ・わかめ) チキンカツ ソース なっとうあえ	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ なっとう	ごはん こむぎこ パンこ あぶら	たまねぎ わかめ にんじん ほうれんそう もやし のり	
3	木	ロールパン	ぎゅうにゅう	ミルクポトフ オムレツ ブロッコリー	ぎゅうにゅう ウィンナー たまご	パン じゃがいも	にんじん たまねぎ キャベツ パセリ ブロッコリー	
4	金	しゃきしゃき そぼろどん	ぎゅうにゅう	みそしる(とうふ・キャベツ・わかめ) れんこんチップス	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく とうふ みそ	ごはん あぶら さとう でんぶん あぶら	きりぼしだいこん わかめ たまねぎ にんじん キャベツ れんこん	
7	月	ごはん	ぎゅうにゅう	けんちんじる *ごまだれにくだんご *ごもきんぴら	ぎゅうにゅう とうふ にくだんご ぶたにく さつまあげ	ごはん じゃがいも あぶら さとう	にんじん だいこん こんにやく ごぼう いんげん	* 1~6年 2こ
8	火	バターロールパン	ぎゅうにゅう	わかめスープ カレーやきそば *ウインナー	ぎゅうにゅう なると ぶたにく とうふ ウインナー	パン ふ むしめん あぶら	わかめ ねぎ キャベツ にんじん たまねぎ たけのこ	* 1~6年 2本
9	水	ごはん	のむヨーグルト	ごもきじる とりにく(とくだいずのみそがらめ しそあえ	のむヨーグルト あぶらあげ みそ とりにく だいず	ごはん さとう あぶら ごま	だいこん にんじん ごぼう ほうれんそう キャベツ キャベツ しそ	
10	木	ツナトースト	ぎゅうにゅう	にくだんごスープ もも(かん)	ぎゅうにゅう ツナ にくだんご	パン マヨネーズ	たまねぎ にんじん もやし キャベツ ほうれんそう もも	
11	金	うめちりごはん	ぎゅうにゅう	みそしる(こうやどうふ・だいこん・わかめ) かぼちゃコロッケ ごまびたし	ぎゅうにゅう ごさかな こうやどうふ	ごはん こむぎこ パンこ あぶら ごま	うめ だいこん わかめ キャベツ もやし にんじん かぼちゃ	
14	月	ごはん	ぎゅうにゅう	みそしる(じゃがいも・もやし・わかめ) タンダーリーチキン はるさめサラダ	ぎゅうにゅう とりにく みそ ヨーグルト	ごはん じゃがいも はるさめ ごまあぶら	もやし わかめ きゅうり にんじん キャベツ	
15	火	ソフトめん	ぎゅうにゅう	カレーじる アメリカンドック やさいサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく アメリカンドック	ソフトめん あぶら ドレッシング	たまねぎ にんじん ねぎ ほうれんそう キャベツ きゅうり コーン	
16	水	キムタクごはん	ぎゅうにゅう	ちゅうかスープ *しゅうまい もやしのナムル	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく なると しゅうまい	ごはん さとう ふ ごま	はくさい たくあん ねぎ わかめ もやし きゅうり にんじん	* 1~6年 2こ
17	木	まるがたパン	ぎゅうにゅう	ようふうかきたまじる ハンバーグ やさいソテー	ぎゅうにゅう ベーコン たまご ハンバーグ ハム	パン さとう あぶら じゃがいも	にんじん たまねぎ ほうれんそう キャベツ もやし	
18	金	ごはん	ぎゅうにゅう	とんじる あじフライ ソース そくせきづけ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ あじ	ごはん こむぎこ パンこ あぶら	にんじん だいこん ねぎ こんにやく キャベツ きゅうり たくあん	
21	月	ごはん	ぎゅうにゅう	みそしる(ふ・たまねぎ・わかめ) さわらのかわりあげ おひたし	ぎゅうにゅう さわら	ごはん ふ でんぶん あぶら さとう	たまねぎ わかめ キャベツ もやし にんじん	
22	火	あげパン (こめこパン)	ぎゅうにゅう	ABCスープ あらびきウインナー もやしのカレーいため	ぎゅうにゅう ベーコン ウインナー	パン あぶら じゃがいも マカロニ	にんじん たまねぎ キャベツ もやし ピーマン	* 1~6年 2本
23	水	とりめし	ぎゅうにゅう	すましじる メンチカツ ブロッコリーのおかかあえ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ メンチカツ	ごはん あぶら さとう ふ	たまねぎ にんじん ごぼう ほうれんそう ブロッコリー	
24	木	くろしよくパン	ぎゅうにゅう	かぼちやいりクリームシチュー とりにくのからあげ スパゲティソテー	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	パン こむぎこ あぶら スパゲティ じゃがいも	たまねぎ にんじん かぼちや グリーンピース	
25	金	あしがら まさかりー	ぎゅうにゅう	チキンサラダ ゼリー	ぎゅうにゅう ぎゅうにく とりにく	ごはん じゃがいも こむぎこ ドレッシング ゼリー	にんじん ごぼう たまねぎ トマト りんご キャベツ きゅうり コーン	
28	月	わかめごはん	のむヨーグルト	みそしる(とうふ・もやし・ほうれんそう) にくじゃが	のむヨーグルト みそ ぶたにく とうふ	ごはん じゃがいも さとう	わかめ にんじん たまねぎ しらたき もやし ほうれんそう	
29	火	ロールパン	ぎゅうにゅう	やさいスープ ツナポテトグラタン	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ チーズ なまクリーム	パン バター じゃがいも	にんじん キャベツ ほうれんそう もやし たまねぎ	
30	水	ごはん ふりかけ	ぎゅうにゅう	ふしめんじる さんまのおかかに いそあえ	ぎゅうにゅう あぶらあげ さんま	ごはん ふしめん さとう ふりかけ	にんじん ごぼう ほうれんそう もやし キャベツ のり	

給食回数...22回

● 今月の給食目標は《よくかんでたべましょう》《正しいてじゅんでていねいに手をあらいましょう》です。